

# Trost für das Herz

## Melisse – ein Kraut für alle Fälle



Sollte es jemals eine Kosmetik geben, die auch bei Herzschmerz wirkt, dann müsste sie in jedem Fall Melisse enthalten. Folgt man dem Volksglauben, lindert diese Pflanze nämlich Liebeskummer. Viele ihrer Eigenschaften, die dem Körper guttun, sind auch bewiesen.

**D**er Melisse werden traditionell viele Eigenschaften nachgesagt: Früher sollen Bauern ihren Kühen Melisse ins Futter gegeben haben, um die Milchproduktion zu steigern. Auch Professoren stärkten das Erinnerungsvermögen ihrer Studenten angeblich gern mit Melissenextrakten. Seit Jahrhunderten wird die Melisse als Heilpflanze verehrt. Schon die Griechen und Römer widmeten sie ihren Jagdgöttinnen Artemis bzw. Diana. Im ersten Jahrhundert nach

Christus führte Plinius die Melisse als Heilpflanze gegen Hypochondrie und Hysterie auf. Arabische Ärzte schätzten sie lange wegen ihrer krampflösenden Eigenschaften und der Wirkung gegen Depressionen. Sie brachten sie im 10. Jahrhundert nach Spanien.

Von dort breitete sich die wohlriechende Pflanze schnell nach Europa aus. Für „gute Träume“ empfahl Hildegard von Bingen eine Tasse Melissentee vor dem Schlafengehen. Paracelsus lobpreiste sie bereits im

15. Jahrhundert als „das beste Kräutlein für das Herz“, was sich wohl auch auf die herzförmigen Blätter zurückführen lässt. Von den Arabern übernahmen die Benediktiner die Melissenzucht. Und die Karmeliterinnen erfanden Anfang des 17. Jahrhunderts den noch heute berühmten „Klosterfrau Melissegeist“. Karl der Große ordnete an, dass die Melisse in jedem Klostergarten anzupflanzen sei.

### Orientalische Wurzeln

Die Melisse stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum und aus Westasien. Sie wächst in Büscheln mit eiförmigen, stark gezackten und glänzend grünen Blättern und wird rund 80 bis 90 cm hoch. An der Unterseite der Blätter befinden sich – ähnlich wie bei





## Extratipp

**Süße Träume – wenn Sie einmal nicht gut schlafen können**, probieren Sie doch einfach folgendes Hausmittel: Nehmen Sie drei bis vier Handvoll getrocknete Melissenblüten und übergießen Sie diese mit ungefähr einem Liter kochendem Wasser. Lassen Sie diesen Sud eine Viertel Stunde ziehen, gießen Sie ihn dann durch ein Sieb. Den so gewonnenen Extrakt geben Sie Ihrem warmen Badewasser zu. Ein herrlich entspannendes Rezept für eine wohlige Nachtruhe.

Brennnesseln – weiße Härchen. Die Pflanze blüht zwischen Juni und September. Der Nektar der Blüten ist vor allem bei Bienen beliebt. Daher nutzten die Römer die Melisse als Bienenfutterpflanze, um den leckeren Honig zu erhalten. Daher kommt auch der botanische Name *Melissa Officinalis*: *Meli* (griechisch) bedeutet „Honig“ oder „Bienenblatt“, *Officinalis* steht für „als Arznei verwandt“. Im Volksmund entstand daraus der Name Honigblume.

Vor der Blüte ähneln Duft und Geschmack der Blätter der Zitrone, weshalb man die Melisse auch Zitronenmelisse nennt. Nach dem Verblühen verändert sich aber die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe, der Geruch wird unangenehm wanzentartig. Deshalb bezeichnet man die Pflanze gelegentlich auch als „Wanzenkraut“.

### Das Öl extrahieren

Will man Melissenöl gewinnen, werden die Triebe mitsamt den Blättern noch vor der Blüte einige Zentimeter über der Erde abgeschnitten. Danach werden die Blätter abgestreift und bei ungefähr 40 Grad Celsius unter ständigem Wenden getrocknet. Da sich nach der Blüte die Inhaltsstoffe ändern, ist darauf zu achten, dass keine blühenden Pflanzen mit abgeerntet werden.

Reines Melissenöl lässt sich nur schwer gewinnen, da sein Anteil bei nur 0,1 % liegt; in Züchtungen sind maximal 0,8 % Öl enthalten. Das erklärt den hohen Preis von über 6 000 Euro pro Kilogramm echtem Melissenöl. An Inhaltsstoffen sind vor allem ätherische Öle zu nennen – besonders Citronellal mit 40 % und Citral mit 30 %. Zudem finden sich in der Ölmischung noch Citronellol, Linalool und Geraniol. Triterpensäuren, Bitter- bzw. Gerbstoffe sowie Flavonglykoside ergänzen die komplexe Zusammensetzung.

Melissenöl wirkt schmerzstillend, nervenstärkend, antiviral, antibakteriell, aufmunternd, entkrampfend und schlaffördernd. Traditionell wird es auch bei Erkältungskrankheiten sowie äußerlich gegen Zahn-, Ohren- und Kopfschmerzen eingesetzt. Englische Forscher konnten nachweisen, dass Melisse die Gehirnleistung steigert und forschen an einem Mittel gegen Demenz.

### Gut gegen Herpes

Medizinisch anerkannt ist auch, dass ein wässriger Melissenextrakt gegen Lippenherpes wirkt. Frühzeitig angewandt, gehen die Beschwerden schnell zurück und Neuinfektionen gesunder Zellen mit Herpesviren werden vermieden. Die Wirkung wird auf die Phenolcarbonsäure-Abkömmlinge zurückgeführt. Auch vorhandene Herpesbläschen heilen so in der Regel schnell ab.

Das herrliche Aroma der Zitronenmelisse wird auch in der Küche genutzt. So wird das Kraut häufig als Gewürz für Salate sowie Saucen und zur Dekoration eingesetzt. Die eiförmigen Blätter eignen sich auch gut für Kräuterliköre und Cocktails. Seit über 2 000 Jahren wird die Melisse in der Heilkunde geschätzt. Sie wird nicht nur innerlich angewandt, sondern auch äußerlich, z. B. in Salben gegen Verstauchungen und bei Blutergüssen.

Heutzutage findet man Melissentinkturen aufgrund ihrer desinfizierenden Wirkung in Mundwässern

für frischen Atem. Ein Mundwasser kann man sich auch leicht selbst herstellen: 10 Gramm getrocknete Melissenblätter werden mit rund 100 ml unvergälltem Alkohol (70 %, in Apotheken erhältlich) übergossen und dann vier Wochen lichtgeschützt und warm gelagert. Einfach abfiltrieren und das erfrischende und desinfizierende Mundwasserkonzentrat ist fertig. Aufgrund ihrer juckreizstillenden Wirkung wird die Melisse gerne in Mitteln gegen Insektenstiche eingesetzt.

### Für reine Haut

Auch die Kosmetik steht nicht zurück. Hier ist die erfrischende und belebende Wirkung der Melisse von Bedeutung. So bietet sich eine Anwendung im Vaporisator geradezu an. Insbesondere die antiseptische Wirkung des Extrakts macht die Heilpflanze zu einem guten Mittel bei Hautunreinheiten. Auch bei fettiger Haut ist ein Dampfbad gut geeignet. Die Melisse wird zudem in Reinigungsotionen, Gesichtswässern sowie in Cremes für trockene und empfindliche Haut eingesetzt – sowie in Tonics, Duftwässern, Entspannung- und Duschbädern. Der milde Melissenextrakt findet sich zudem in Babypflegeprodukten. Bei der Aromatherapie setzt man auf die entspannende und verjüngende Wirkung der Melisse und empfiehlt ihren Einsatz bei Depressionen sowie nervösen Spannungen. ■

## Auf einen Blick

### Autor

**Jürgen Singer** ist Geschäftsführer und Leiter der F&E-Abteilung von Neovita Cosmetics. Sein Fachgebiet sind Wirkstoffe. Das Unternehmen engagiert sich seit über 35 Jahren für gesundheits- und umweltbewusste Haut- und Haarpflegeprodukte.



### Kontakt

info@singer-kosmetik.de

WM1090\_V020609